



Praktijkaart Welbevinden

van analyse naar interventies

Wat is welbevinden?

Onder welbevinden verstaan we een positief gevoel en positief in het leven (kunnen) staan, zelfvertrouwen, geluk, doorzettingsvermogen en energie, een gevoel dat je ertoe doet, eigenwaarde, het ervaren van steun uit de omgeving, het goed weten omgaan met je eigen emoties. Wanneer we spreken over 'welbevinden' dan spreken we niet alleen over het emotionele aspect van 'je gelukkig en tevreden voelen' maar ook over de factoren die eraan bijdragen dat mensen zich goed voelen. Deze factoren zijn onder te brengen in meerdere gebieden: mentaal, emotioneel, gedragsmatig, lichamelijk en sociaal.

Bij welbevinden gaat het om het werken aan een omgeving die in brede zin bijdraagt aan de positieve ontwikkeling tot een gezond, sociaal en zelfstandig mens.

Deze praktijkkaart is opgesteld in het kader van het Nationaal Programma Onderwijs, om scholen te helpen bij herstel van veerkracht en welbevinden in tijden van corona. In deze kaart werken we uit hoe scholen (met hun partners) voor de korte termijn focus kunnen bepalen voor hun aanpak. De kaart is geschreven voor het voortgezet onderwijs, maar ook voor andere onderwijstypen te benutten.

Doel van deze praktijkkaart

Deze praktijkkaart biedt een praktische handreiking om als schoolteam, door middel van een globale analyse, interventies te kiezen op het gebied van sociaal-emotionele ontwikkeling en welbevinden. Deze praktijkkaart is een uitwerking van het 'stappenplan bij schoolscan' (domein 'sociaal-emotionele ontwikkeling en welbevinden') en vormt een brug tussen het bepalen van prioriteiten en kiezen van interventies op korte termijn. Ook vraagt deze praktijkkaart aandacht voor het welbevinden van het schoolteam.

Voor wie is deze praktijkkaart bedoeld?

De praktijkkaart is in eerste instantie bedoeld voor schoolteams in het voortgezet onderwijs. De termen en voorbeelden in deze praktijkkaart zijn afgestemd op deze context. De inhoud is echter ook goed toepasbaar op de context van het primair onderwijs en MBO. De kaart kan gebruikt worden in zowel regulier als speciaal onderwijs.

Samenwerkende partijen



Wie voert de schoolanalyse op welbevinden uit?

De uitvoering ligt primair bij schoolteams (mentoren, docenten, schoolleiding, onderwijsondersteuning). De schoolleiding neemt het initiatief en draagt er zorg voor dat de uitvoering aansluit bij het schoolbeleid. De schoolleiding werkt in de aanpak samen met het interne ondersteuningsteam van de school en zoekt aansluiting met de ketenpartners. Het kan helpen om een 'analyseteam' in te stellen dat zorgt voor een consistente aanpak en bundeling van alle aandachtspunten, om de focus voor de aanpak te bepalen. We adviseren om ook één van de ketenpartners van de school en een schoolpsycholoog of orthopedagoog van de school, het schoolbestuur of samenwerkingsverband te laten participeren om de analysekracht te vergroten én de verbinding naar de steun voor gezin en wijk te kunnen maken.

Wat moet er gedaan worden?

De basis voor deze praktijkkaart is de 'piramide Welbevinden' (zie figuur 1), gebaseerd op 'handelingsgericht werken in het onderwijs'. We volgen de uitgangspunten van deze piramide in de stappen die we uitwerken.

1. In kaart brengen van de ondersteuningsbehoeften van het schoolteam

Aandacht voor het welbevinden van de leerlingen begint bij aandacht voor het welbevinden van het team! Het in kaart brengen van de ondersteuningsbehoeften van een schoolteam is essentieel. Handvatten bij het versterken van de veerkracht zijn te vinden op www.psynip.nl/schoolpsychologen.

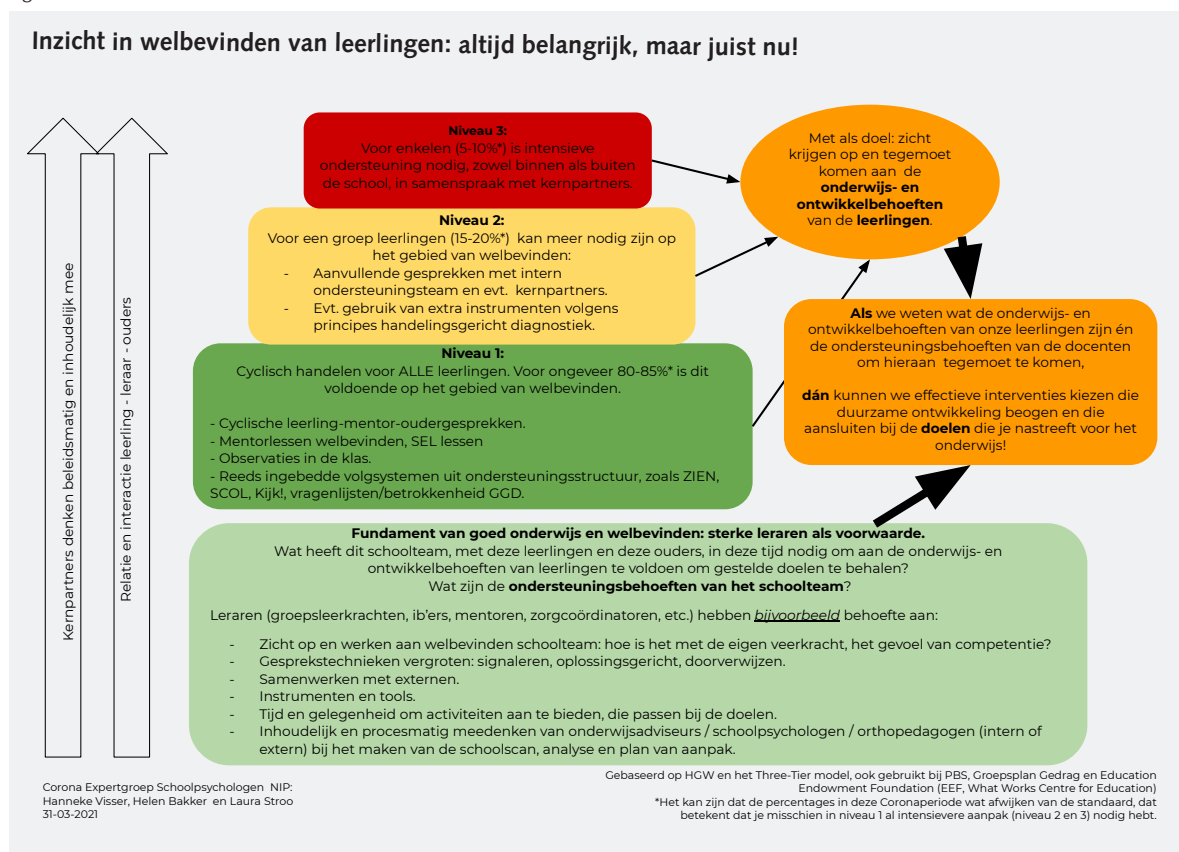
2. Een 'analyseteam' inrichten

Een analyseteam bepaalt welke aspecten van welbevinden in kaart gebracht worden en op welke manier. Het analyseteam kan gevormd worden door iemand uit de schoolleiding, één of meerdere docenten, de ondersteuningscoördinator, een schoolpsycholoog of orthopedagoog en een ketenpartner uit het ondersteuningsteam.

Toelichting op de keuze voor aspecten van welbevinden:

Het concretiseren van aspecten op het gebied van sociaal-emotionele ontwikkeling en welbevinden is best lastig. Het zijn brede begrippen en er zijn verschillende definities. Op grond van onderzoek naar de impact

Figuur 1



van de coronacrisis op het welbevinden van kinderen en jongeren en in aansluiting op de gehanteerde beschrijving van welbevinden in het kader hierboven bij deze praktijkkaart, onderscheiden we:

- Aanwezigheid op school
- Aanwezigheid bij online lessen
- Energie
- Concentratie
- Contact met medeleerlingen
- Contact met docenten
- Motivatie voor school
- Omgaan met emoties
- Algemene stemming
- Self-efficacy
- Veerkracht bij de leerling
- Veerkracht in het gezin
- Ervaren stress bij de leerling
- Ervaren sociale veiligheid

Begripsverheldering en aanvullende suggestie:

- In plaats van 'contact met medeleerlingen en docenten' kan ook gekozen worden voor de term 'sociale vaardigheden'.
- Onder 'self-efficacy' verstaan we het vertrouwen van een persoon in de eigen bekwaamheid om met succes invloed uit te oefenen op zijn of haar omgeving, bijvoorbeeld door een bepaalde taak te volbrengen of een probleem op te lossen.
- Onder 'veerkracht' verstaan we het vermogen dat je in staat stelt om te gaan met en te herstellen van stress, veranderingen en tegenslag.

3. Aspecten concretiseren

Het gaat hierboven om begrippen die te maken hebben met of een indicatie geven voor welbevinden. Sommige zijn concreet waarneembaar (aanwezigheid, energie, concentratie, contact, algemene stemming), andere zijn dat niet en vragen om een inschatting (motivatie voor school, omgaan met emoties, geloof in eigen kunnen, veerkracht, ervaren stress en ervaren sociale veiligheid).

Als analyseteam bepaal je samen de relevante aspecten voor jullie school. We raden aan om die aspecten te kiezen die 'ertoe doen', met andere woorden: aspecten die nuttige informatie opleveren voor het kiezen van passende interventies op *deze* school, met *dit* team, *deze* leerlingen en *deze* ouders, in *deze* woonomgeving. Besteed bij deze keuze aandacht aan hoe je in beeld brengt wat goed gaat en wat versterkt kan worden.



Dat kan betekenen dat alle hierboven beschreven aspecten van welbevinden meegenomen worden, maar je kunt ook een selectie maken. Er kan ook gekozen worden voor andere termen, als die beter aansluiten bij de termen die al gebruikt worden en dus bekend zijn in de school. Belangrijk is wel om eenduidigheid te bevorderen bij het gebruik van de begrippen. Een korte beschrijving maken helpt.

4. De snelle prioritering

Een eerste stap om te komen tot een prioritering, is het maken van een top 3. Het analyseteam vraagt alle mentoren een 'top 3' te maken van aspecten waarover zij zich zorgen maken bij hun klas. Evenals een top 3 van de aspecten, ook buitenschools, waarvan ze inschatten dat die de veerkracht van hun leerlingen versterkt.

handiger om nu eerst een globale inschatting te maken op grond van de bronnen die je wel hebt en in een later stadium te gaan kijken of en welke vragenlijst standaard afgenomen kan worden op de school. Dat hoeft niet nu.

- Inschattingen door mentoren blijven natuurlijk subjectief. Het kan nuttig zijn om als mentor iemand te raadplegen uit het docententeam of het ondersteuningsteam, wel met inachtneming van de richtlijnen rond privacy.

6. Ontbrekende gegevens verzamelen, verdieping waar nodig.

Mentoren zullen merken dat zij aspecten niet weten of niet alle vakjes voor alle leerlingen in kunnen vullen. Soms ontbreekt het aan kennis van de situatie en zijn er dus 'witte vlekken'. Op dat moment kan, als dat relevant lijkt, de mentor navraag doen bij de leerling, de ouders en eventuele hulpverleners/ketenpartners. Hierbij gelden de bekende richtlijnen met betrekking tot privacy en gegevensuitwisseling. Wanneer er veel zorgen over een leerling zijn, dan wordt er met leerling en ouders en het brede ondersteuningsteam nagedacht over welke aanvullende stappen gezet kunnen worden. Nadere diagnostiek kan daar één van zijn.

7. Analyseren

De inventarisaties of groepsoverzichten geven een beeld per klas:

- Wat gaat er goed in deze klas?
- Waar zitten de zorgen/aandachtspunten in deze klas?
- Welk beeld zien we per leerjaar, per niveau?
- Welk beeld zien we van de school als geheel?

Per afdeling kunnen de uitkomsten van de groepsoverzichten gelegd worden naast groepsoverzichten op het gebied van leerresultaten. Kunnen we verbanden leggen en gevolgen inschatten? Bij het maken van de analyses per leerjaar en per niveau is het goed om de initialen van de leerlingen uit de overzichten te halen. Het gaat hier namelijk om een algemeen beeld.

Stel in het analyseteam elkaar de volgende vragen:

- Welke signalen komen uit de overzichten naar voren?
- Van welke signalen verwachten we dat ze vanzelf verdwijnen als de school weer helemaal open is? Bedenk met elkaar: iets signaleren betekent nog niet dat je (meteen) iets moet doen. Wat verwachten we aan 'spontaan herstel'?
- Welke signalen (aandachtspunten) vragen op welk niveau om actie en op welke termijn? Onderscheid hierbij a) korte en langere termijn

en b) in de school en buiten de school. Betrek hierbij leerlingen (bijvoorbeeld de leerlingenraad), ouders (ouderraad) en ketenpartners.

- Kunnen de partners van buiten de school meedenken over passende ondersteuning van welbevinden, binnen en buiten school? (gemeenten zetten ook ondersteuning in om bij te dragen aan welbevinden en herstel van veerkracht, die is door scholen te benutten).

8. Keuze voor aanpak en interventies

Op korte termijn is het raadzaam om te kiezen voor interventies die zoveel mogelijk aansluiten bij wat er al gebeurt in en rond de school en passen bij het 'goed vakmanschap' van de leraren op het gebied van pedagogiek en didactiek. Dit hoeven geen 'grote' interventies te zijn. Het gaat om een gezamenlijk kijken en vragen en dáárop acteren, met gebruikmaking van 'gezond verstand' en alle ervaring in het brede ondersteuningsteam.

Wanneer bijvoorbeeld blijkt dat veel leerlingen zich niet goed concentreren op de les doordat ze elkaar hebben gemist en willen kletsen, kan ervoor gekozen worden om daar meer gelegenheid voor te geven.

Wanneer er zorgen zijn over het 'self-efficacy' van leerlingen, dan is het voor de hand liggend om aandacht te besteden hieraan in de mentorles en in gesprekken met ouders en leerlingen, maar ook om stil te staan bij de didactiek en wijze van toetsen. In een nog te verschijnen praktijkkaart worden de lessen over dit aspect van welbevinden vanuit de 'gelijke kansen aanpak' in beeld gebracht.

Wanneer blijkt dat een groot deel van de leerlingen vermoeid is doordat hun dag-nachtritme is verschoven, dan kan in overleg met de ouders en de kernpartners rondom de school gekeken worden wat zij kunnen doen voor de school. Wellicht kan de jeugdgezondheidszorg, het jongerenwerk of de verslavingszorg (gamen) ouders en kinderen steunen bij herstel van ritme. Werk hierin volgens de bestaande ondersteuningsstructuur en sluit aan bij bestaande samenwerkingen met kernpartners binnen de regio.

9. Plan van aanpak

Het analyseteam geeft aanbevelingen aan de schoolleiding over de te volgen korte termijn aanpak, mogelijk al met een doorkijkje naar volgend schooljaar. De beschikbare kennis over effectieve aanpakken wordt hierbij betrokken.

In het plan van aanpak is ook aandacht voor het behouden en versterken van de veerkracht en vitaliteit van het team.

Waar kun je effectieve interventies vinden?

Specifieke interventies gericht op welbevinden van leerlingen zijn te vinden in:

[De Databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut \(NJI\)](#):

De Database van het Loket Gezond Leven:

[Database PO](#)

[Database VO](#)

[Database MBO](#)

Ook is recent een rapport verschenen waarin interventies in de schoolcontext die gericht zijn op het versterken van de mentale gezondheid en het welbevinden van kinderen en jongeren worden beschreven:

[Mentale gezondheid voor jongeren](#)

Deze praktijkkaart richt zich op de aanpak van welbevinden op de korte termijn, ten tijde van corona. Er is op verschillende plekken inspiratie te vinden voor het versterken van welbevinden in de klas en op school, bijvoorbeeld:

Het schoolprogramma '[Welbevinden op School](#)'

Het lespakket '[Je Brein de Baas](#)'



Bronnen

Deci E.L. & Ryan, R.M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior, *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

El Hadioui, I. et al. (2019). Switchen en klimmen. Van Gennep.

Hattie, J. (2008). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Roudledge.

Ince, D., Yperen, T. van, Valkestijn, M. (2018). Top tien beschermende factoren. Voor een positieve ontwikkeling van jeugdigen. Nederlands Jeugdinstituut.

Mitchell, D. (2016). Wat écht werkt: 27 evidence-based strategieën voor het onderwijs. Pica, Huizen.

Overveld, K. van (2014). Groepsplan gedrag in het voortgezet onderwijs. Planmatig werken aan passend onderwijs. Pica, Huizen,

Pameijer, N., Beukering, T. van, Wulp, M. van der & Zandbergen, A. (2012). *Handelingsgericht werken in het voortgezet onderwijs*. Leuven, Acco.

Visser-van Balen, H., & Bakker, H.E. (2021). *Perspectief voor de jeugd. Ontwikkelingsgerichte aanpak voor het onderwijs tijdens en na corona*. Corona Expertgroep Schoolpsychologen NIP.

Werkgroep multidisciplinaire richtlijnontwikkeling psychosociale hulp bij rampen en crises. *Multidisciplinaire richtlijn psychosociale hulp bij rampen en crises (2014)*, Impact, Diemen.

Weblinks:

https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Professionals/Voor-alle-professionals/Onderzoek-gevolgen-coronatijd#Mentale_gezondheid

<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2021/04/08/stappenplan-bij-de-schoolscan---vo>

<https://www.steunpuntpassendonderwijs-povo.nl/webinar-privacy-en-gegevensdeling-in-de-samenwerking-tussen-onderwijs-gemeenten-jeugdhulp/>



Colofon

Trimbos-instituut

Postbus 725
3500 AS Utrecht

T: 030 – 297 11 00

Auteurs

Dr. Hanneke Visser - van Balen, Corona

Expertgroep Schoolpsychologen (NIP)

Drs. Chaja Deen, Nederlands

Jeugdinstituut

Mark Weghorst, Nederlands Centrum

Jeugdgezondheid

Prof. dr. Marloes Kleinjan, Trimbos-
instituut

Dr. Anna de Haan, Pharos

Financiering

Ministerie van Onderwijs, Cultuur en
Wetenschap

Met dank aan

Alle collega's die hebben meegelezen met
deze praktijkkaart

Vormgeving

Canon Nederland N.V.

Beeld

Gettyimages.nl

Artikelnummer: PM0627

Copyrights Trimbos-instituut

Alle rechten voorbehouden. Niets uit
deze uitgave mag worden veeveelvoudigd
of openbaar gemaakt, in enige vorm
op enige wijze, zonder voorafgaande
toestemming van het Trimbos-instituut